

今回は、レクリエーションについてお話したいと思います。広辞苑によれば、レクリエーションは『仕事や勉強などの疲れを休養や娯楽によって精神的、肉体的に回復すること。また、そのために行う休養や娯楽』と、記載されており、『人間性の回復』であると言えます。

特に高齢になると、体力、筋力の低下、障害を持つと「何もしたくない」「もうだめだ」という心理状態に陥りやすくなります。

このような状態にならないためにも、通所リハビリステーションでは午後からレクリエーションを行っています。



現在、レクリエーション時には色々なゲームを行っています。利用者さんの感想を聞くと、「難しかったけど、次は上手くできるようになりたい。」という感想がありました。レクリエーションに参加し、利用者の方々が楽しむことで体力・筋力の維持、障害を忘れることができ、仲間がいることで協調性、社会性が生まれます。

また、孤独から解放され、個人のライフサイクルの充実につながります。今後も、新しいレクリエーションを計画し、利用者の方々に生きがいを与えていきたいと思っておりますので、至らない点もあると思っておりますが、宜しくお願い致します。

見学は常時行っておりますので、ご希望の方は通所リハビリステーションまでお気軽にお問い合わせください。スタッフ一同、お待ちしております。



整形外科のお知らせ

6月の診察日は以下の通りです。

池本先生 :	5日(金) 16:30~19:00	成瀬先生 :	9日・23日・30日(火)
	6日(土) 8:30~12:00		8:30~12:00
			12:30~16:00
河合先生 :	19日(金) 15:30~19:00		10日・24日(水)
	20日(土) 8:30~12:00		8:30~10:30

水・金・土曜日の整形外科は予約制となりますので、事前の予約をお願いいたします。
火曜日の診察は予約不要です。



6月の医療講演



開催日時	会場	テーマ	講師
6月11日(木) 13:00~	通所 リハビリセンター	転倒予防体操	理学療法士 坂本 悠輔 氏



レラ～Rera～



オオウラギンスジヒョウモン 撮影：今野隆志 氏



お子様の予防接種 受付日が増えました

5月18日より、お子様の予防接種の受付日を

- ・ 毎週 月～木 12:30～15:00
- ・ 金曜日 15:30～16:30
- ・ 土曜日 11:00～11:30

※ 金・土曜日は山根Drの診察日のみとなります

とさせていただきます。
完全予約制となりますので、事前にお電話等でご予約をお願い致します。

目次 ～Contents～

- 院長の独り言
- 医師紹介
- ふれあい看護体験
- なぜ毎月、保険証を提出するの？
- 通所リハビリ便り
- 整形外科のお知らせ
- 6月の医療公演

院長の独り言



病院では色々な検査をしたり、血圧など測定をしたりしたあとに、その結果について、丁度いいですねとか、高すぎるとか低すぎるとか、多すぎるとか少なすぎるとか、基準値をもとにして情報をお伝えしています。その際の基準値というものは、当然年齢によって、または性別によって、さらには体質などによって違いがあるのが当たり前だと私は思うのですが、今までの基準値ではどんな人に対しても同一の基準値が設定されていました。20代の人と70代の人や糖尿病検査値の基準値が同じ？男性と女性のコレステロール値の基準値が同じ？そんなはずはありませんよね。ところがやっと医学界にもこんな動きが出てきました。『日本糖尿病学会と日本老年医学会は5月18日、高齢者の糖尿病の治療の質を向上させるための合同委員会を設置したと発表した。両学会では1年後をめどに、高齢者の糖尿病の診療に関する合同のガイドラインを作成する方針。老年医学会ではこれまで、高齢者の糖尿病に関する追跡調査などで集めたデータを基に高齢者を細かく分類し、それぞれの項目に合った血糖管理の目標を設定することを提唱してきた。一方、糖尿病学会では2年前、患者の状態によって個別に血糖管理の目標を定めることとしたが、高齢者に関しては個別に目標を設定する具体的な基準を明示していない。こうした背景から、両学会では今後、高齢者の状態に応じた最適な血糖管理の目標を設定するための協議を進める。』例えば、糖尿病の代表的な指標であるHbA1cの基準値（NGSP



値)は現在4.7~6.2%ですが、私は高齢者の方では7.5%までは許容範囲としています。これを前記の学会の協議では、場合によっては8.0%まで許容しようとしているそうです。高齢者の方に必要以上に過酷な栄養指導生活指導を行っても、楽しみを奪うだけで、健康寿命を延ばすことにつながらないと考えられますので、当院でも必要以上に厳しい指導を控えるようにしたいと思っています。

【ふれあい看護体験】

5月12日はナイチンゲールの誕生日で厚生労働省が『看護の日』としています。日本看護協会はその週を『看護週間』として様々な催しを企画しています。当院では毎年この週の土曜日を『ふれあい看護体験の日』として、地域の小学校に声を掛け、患者様に送るカード作りや、病院がどのような所なのか、看護師はどのように働いているのか、患者様はどのような環境で療養しておられるのかなどを実際に見学・体験していただいています。今年は7名の小さな看護師さんが、院内ツアーで各部署を回り患者様とふれあいました。



感想では『患者さんと話ができうれしかった』『みんなとてもやさしかった』『病室が広くて明るくて思っていたのと違ってびっくりした』『カード作りも楽しかった』『また来たい』などの声が聞かれました。

夏休みには、救急救命訓練や病院で働く人の資格紹介を取り入れた中学生・高校生の1日看護体験を企画しています。大勢の参加を期待しています。

なぜ毎月、保険証を提出するの？



受付

『月初めになりますので、保険証のご提出をお願いします。』
前回受診時に確認したはずの保険証を、なぜ病院は毎月確認するのでしょうか？

保険診療を行う医療機関では、厚労省が定める様々な規則のもとに保険診療を行っています。この規則の中に、『医療機関は必ず患者が受給資格があるかどうか確認しなければならない』という規定があり、医療機関では少なくとも毎月、保険証が正しいかどうか確認することが義務付けられているのです。

また、医療制度はそれぞれの加入者からの保険料を財源として、病気の治療などに対して支払いを行うといった仕組みになっています。保険証は【保険者（国や健康保険組合）が、あなたの治療などにかかったお金を支払います】という証明書なのです。保険診療を行うためには、この保険証が現在、有効なものであるかどうか確認しなければならないのです。

なお、外出先で怪我や病気になって病院に行った際、保険証を持っていないと自費扱いになることがあります。3割負担で診療費が3,000円であれば、自費になると10,000円以上支払うこととなります。後日に保険証を提示すれば差額は返金されますが、手間が掛かりますので、外出される時は必ず保険証を携帯する習慣をつけましょう。



医師紹介

5月は2名の研修医にお越しいただきました。
今井医師は3ヶ月、箕輪医師は1ヶ月間着任される予定です。

今井 雅浩 医師



新ひだか町の皆様、はじめまして。内科6年目の今井雅浩と申します。
5年前に一度、静内病院を見学させていただき、いつかこの病院で勤務したい、新ひだかの地で地域医療を学びたいという思いを持ち続けておりました。鹿児島、岐阜、群馬、東京、島根と全国で地域医療を学んできましたが、北海道での医療活動は初めてで、とても楽しみにしております。研鑽中の身であり、至らない点多々あるとは思いますが、新ひだか町の皆様にご指導いただければ幸いです。
短い間ではありますが、どうぞよろしくお願い致します。

箕輪 智幸 医師



5月の1ヶ月間の予定で室蘭の日鋼記念病院より参りました箕輪智幸と申します。
生まれは海外ですが、育ちは札幌です。学生時代は旅行が趣味でしたが、働き始めてからは旅行にもなかなか行けず、ランニングを趣味にしています。
1ヶ月という短い期間ではありましたが、静内で多くのことを学ぶことができました。
本当にありがとうございました。